7 DICAS

VALIOSAS PARA VOCÊ

PERDER PESO

E GANHAR

MUITA SAÚDE

LUCIANA SILVEIRA

Dicas

01

FIQUE SACIADA

02

DIMINUA O CONSUMO DE SAL

03

REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR REFINADO

04

FUJA DAS DIETAS RESTRITIVAS

05

RECONHEÇA OS SINAIS QUE O CORPO DÁ QUANDO TEM ALGO ERRADO COM A DIETA

06

DIMINUA O PRATO

07

JUNTE-SE A PESSOAS COM O MESMO OBJETIVO

01

FIQUE SACIADA

01

Aí você me diz que você deseja muito essa saciedade, por isso acaba unindo uma refeição à outra, sem muito intervalo. Mas cadê a saciedade? Você pode estar precisando de mais fibra!

Adicionando mais fibras à sua alimentação você vai conseguir consumir alimentos menos calóricos, vai dar intervalos entre as refeições sem ficar com fome.

A saciedade vai chegar e, junto com ela, uns quilinhos a menos e mais saúde pra você ;) Boas fontes de fibras são os cereais integrais, as leguminosas, verduras, legumes e sementes.

Quer uma receitinha simples pra incluir fibras na sua dieta? Substitua o arroz branco por um arroz rico em cereais e bem colorido:

Arroz de brócolis

Ingredientes:
1 xícara de chá de arroz integral
1/2 brócolis comum cru (com folhas e talos)
2 colheres de sopa de quinoa em grãos
2 colheres de sopa de amaranto em grãos

1 colher de sopa de gergelim
1 colher de sopa de semente de chia
1 colher de chá de óleo de girassol
3 colheres de café de sal
1 colher de sobremesa de alho
4 xícara de chá de água

Modo de Fazer:

Triture o brócolis na centrífuga (ou bata no liquidificador) e reserve
Refogue o alho com o óleo
Acrescente o arroz e os demais grãos e o brócolis triturado
Misture até refogar bem
Acrescente a água
Deixe cozinhar em fogo brando até secar a água (entre 25-30 minutos)

Pronto!!

Pequena mudança e muita diferença ;)

Não tem o hábito de comer o arroz integral?

Comece mudando o branco para o parboilizado e depois passe do amarelo para o integral.

Pode ser aos poucos, mas não deixe de investir na sua saúde.

02

DIMINUA O CONSUMO DE SAL

02

Você já deve conhecer a relação entre consumo excessivo de sal (cloreto de sódio) e hipertensão arterial.

Mas o sal também pode ser seu inimigo na perda de peso. Ele, quando consumido de forma excessiva propicia a retenção hídrica, ou seja, inchaço.

Fuja do sal declarado e do não declarado, ou seja, alimentos ricos em sódio, como embutidos (salsichas, linguiças, salame, mortadelas), enlatados e salgadinhos.

Para preparar as refeições, evite os temperos prontos, prefira os temperos naturais ou utilize o um mix, ou sal de ervas:

Sal de Ervas

Ingredientes

2 colheres de sopa de sal
Temperos desidratados: 1 colher de sobremesa de cada (alecrim, salsa, orégano)

Modo de fazer

Bata tudo no liquidificador e utilize quando for cozinhar.

03

REDUZA O CONSUMO DE AÇÚCAR REFINADO

03

O consumo excessivo de açúcar tem ligação com o excesso de peso, uma vez que o que não for digerido será estocado sob forma de gordura, sobretudo abdominal (justamente a que abominamos).

Evite doces, bolos, refrigerantes, guaraná natural, guloseimas em geral.

Tente experimentar os alimentos de forma natural, sem açúcar ou outro adoçante artificial.

Readapte seu paladar ;)

Creme de abacate com banana

Ingredientes:
2 colheres de sopa de abacate picado
1 banana prata pequena

Modo de Fazer:

bata tudo no liquidificador até obter um creme espesso

04

FUJA DAS DIETAS RESTRITIVAS

04

Muitas pessoas vivem numa eterna guerra contra a balança.

E, com isso, estão sempre se privando de comida de verdade para consumirem pó, sopas, nada de frutas, etc.

Aprenda a comer ;)

Dietas restritivas funcionam, dão resultado, mas o efeito sanfona perdura.

Gosta de um docinho?

Coma de sobremesa, sem culpa.

E faça uma receitinha de sobremesa para enganar sua vontade de um docinho.

Banana assada com canela

Ingredientes:

1 banana prata
1 colher de sobremesa de canela em pó

Modo de fazer:

Corte a banana em fatias redondas, coloque canela e leve ao forno micro-ondas por cerca de 30 segundos.

Misture e leve novamente por mais 20 segundos.

Ficará bem molinha, tipo um doce de banana, que você vai comer sem culpa.

05

RECONHEÇA OS SINAIS QUE O CORPO DÁ QUANDO TEM ALGO ERRADO COM A DIETA

05

Dietas restritivas podem ter efeitos colaterais como: queda de cabelo, unha quebradiça/fraca, desânimo, fraqueza, indisposição, tontura, prisão de dentre.

Suco revigorante

Ingredientes:

1 Folha pequena de couve
1 laranja pêra espremida
1 kiwi
1/2 copo de água de coco

Modo de fazer:

Bata no liquidificador e tome em seguida.
Não há necessidade de adoçar.

06

DIMINUA O PRATO

06

Uma boa estratégia pra você comer menos é a redução do tamanho do prato.

Substitua o prato fundo pelo raso e o grande pelo pequeno. Um pequeno passo que vai fazer grande diferença.

Outra boa estratégia é consumir muita salada.

Salada Refrescante

Numa tigela, junte alface, agrião, 1 fatia de manga Palmer, 1 fatia de abacate picado, cenoura ralada, beterraba ralada e tomate.

Faça um molho com 1 colher de sopa de limão espremido, 1 colher de sopa de azeite extravirgem, 1 colher de chá de cebola picada, 1 colher de chá de tomate picado (sem sementes), 1 colher de chá de pimentão picado.

07

JUNTE-SE A PESSOAS COM O MESMO OBJETIVO

07

Estudos mostram que pessoas unidas num mesmo objetivo tem maiores chances de alcançar o sucesso.

Pessoas que participam de grupos de emagrecimento possuem maior potencial de alcançar o objetivo rapidamente e manter a mudança.